

# Trainingstagebuch

<b>Datum:</b>
<b>Wochentag:</b>
<b>Gewicht:</b>

<b>Hinweise</b>	
Bewegungs-wiederholungen einer Übung	In einer Trainingsrunde soll die Bewegung einer Übung 8-12 mal am Stück Wiederholt werden.
Variante	Falls es verschiedene Varianten gibt: Einfache / Schwere
Hilfsmittel / Trainingsband	Falls Sie Hilfsmittel nutzen: Flaschen / Fitnessband (Farbe) / Miniband

Übungsname		Trainingsrunde 1	Trainingsrunde 2	Trainingsrunde 3
	<b>Bewegungswiederholungen einer Übung</b>			
	<b>Variante</b>			
	<b>Hilfsmittel / Trainingsband</b>			
	<b>Bewegungswiederholungen einer Übung</b>			
	<b>Variante</b>			
	<b>Hilfsmittel / Trainingsband</b>			
	<b>Bewegungswiederholungen einer Übung</b>			
	<b>Variante</b>			
	<b>Hilfsmittel / Trainingsband</b>			
	<b>Bewegungswiederholungen einer Übung</b>			
	<b>Variante</b>			
	<b>Hilfsmittel / Trainingsband</b>			
	<b>Bewegungswiederholungen einer Übung</b>			
	<b>Variante</b>			

	<b>Hilfsmittel / Trainingsband</b>			
	<b>Bewegungswiederholungen einer Übung</b>			
	<b>Variante</b>			
	<b>Hilfsmittel / Trainingsband</b>			
	<b>Bewegungswiederholungen einer Übung</b>			
	<b>Variante</b>			
	<b>Hilfsmittel / Trainingsband</b>			
	<b>Bewegungswiederholungen einer Übung</b>			
	<b>Variante</b>			
	<b>Hilfsmittel / Trainingsband</b>			
	<b>Bewegungswiederholungen einer Übung</b>			
	<b>Variante</b>			
	<b>Hilfsmittel / Trainingsband</b>			

## Wie kann ich die Schwierigkeit steigern?

Einige Übungen beinhalten die Möglichkeit, zusätzlich ein Fitnessband zu nutzen.

Als Anfänger starten Sie ohne die Nutzung von Fitnessbändern.

Wenn Sie sich den Bewegungsablauf einer Übung verinnerlicht haben, können Sie Fitnessbänder nutzen. Diese sind erhältlich in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Demnach beginnen Sie mit einem einfachen Fitnessband und arbeiten sich zu schwereren Bändern vor.

Gleichzeitig beinhalten viele Übungen eine einfache und eine schwere Variante, zu der Sie sich steigern können.

## Für wen ist das Training geeignet?

Unser Programm wurde so entwickelt, dass es von Menschen in unterschiedlichen Altersklassen und mit verschiedenen Sportfähigkeiten angewendet werden kann. Das Training wurde speziell für Personen zwischen 60 und 80 Jahren entwickelt. Alle Übungen bieten ein ganz einfaches Anfängerniveau an und zeigen alternative schwierigere Durchführungsmöglichkeiten für Fortgeschrittene oder um die Schwierigkeitsstufe zu steigern.

Es ist notwendig, dass Sie selbstständig in der Lage sind, sich auf den Boden zu setzen und wieder hochzukommen, falls Sie keine Hilfe einer zweiten Person in Anspruch nehmen können.

## Welchen Krankheiten können Sie mit Sport und gesunder Ernährung vorbeugen?

Muskeltraining und Ausdauersport sowie gesunde Ernährung sind die Grundlage eines gesunden Körpers und können folgenden Krankheiten vorbeugen:

- Gelenkschmerzen (Knieschmerzen, Tennisarm)
- Arthritis
- Vaskuläre Demenz
- Diabetes mellitus
- Arthrose
- Herzinfarkt
- Inkontinenz
- Krebs
- Thrombose
- Rückenbeschwerden
- Bandscheibenvorfall
- Übergewicht
- Osteoporose

## Sollte ich vor dem Training einen Arzt aufsuchen?

Grundsätzlich raten wir jedem, vor Allem Neu- oder Wiedereinsteiger\*innen, sich vor dem Start des Sportprogramms von Ihrem Arzt untersuchen zu lassen. Diese Empfehlung gilt auch dann, wenn Sie sich für fit halten. Unser Sportprogramm ist für ganz unterschiedliche Fitnessfähigkeiten ausgelegt und wir erklären alle Übungen so gut wie möglich. Trotzdem können wir nicht auf sehr individuelle körperliche Anforderungen eingehen. Somit ist es ratsam sich untersuchen zu lassen und die Übungen auszudrucken und Ihrem Arzt vorzuzeigen. Beginnen Sie erst mit dem Training, wenn Ihr Arzt sagt, dass Sie trainieren dürfen. Lassen Sie besonders die Belastbarkeit Ihres Herzens, den Bewegungsapparat mit besonderem Blick auf Gelenke und den Rücken untersuchen.

## Kann ich mit Knieschmerzen trainieren?

Wenn Sie starke Knieschmerzen mit erheblichen Einschränkungen haben, sollten Sie sich von einem Arzt untersuchen lassen und Ihren Trainingsplan ausdrucken und die Übungen mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten besprechen.

Grundsätzlich sind alle Übungen darauf ausgerichtet, dass Sie Ihre Knie nicht weiter belasten müssen und die umliegenden Muskeln trainiert werden, sodass auf lange Sicht Knieschmerzen vor- und entgegengebeugt werden. Im Training tauchen keine Sprungbewegungen auf. Bitte legen Sie besonderen Wert darauf die Übungen richtig auszuführen. Bei Schmerzen können Sie sich langsam an Übungen herantasten oder diese auslassen und bei anhaltenden oder wiederkehrenden Schmerzen raten wir Ihnen dringend einem Arzt oder Physiotherapeuten aufzusuchen.

## Kann ich mit Rückenschmerzen trainieren?

Wenn Sie starke Rückenschmerzen mit erheblichen Einschränkungen haben, sollten Sie sich von einem Arzt untersuchen lassen und Ihren Trainingsplan ausdrucken und die Übungen mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten besprechen.

Bei leichten Rückenschmerzen empfehlen wir Ihnen unser Sportprogramm, da es Ihren Rücken stärkt und weiteren Rückenschmerzen vorbeugt. Achten Sie bitte immer darauf die Übungen der

Anleitung nach auszuführen. Bei Schmerzen können Sie sich langsam an Übungen herantasten oder diese auslassen und bei anhaltenden oder wiederkehrenden Schmerzen raten wir Ihnen dringend einem Arzt oder Physiotherapeuten aufzusuchen.

## Kann ich mit Übergewicht trainieren?

Unsere Übungen sind *nicht* speziell für Übergewichtige Personen entwickelt worden. Allerdings ist unser Trainingsprogramm gelenkschonend und beinhaltet keine Sprungübungen. Sie können sich, je nach Verfassung, langsam an unsere Übungen herantasten.

Übergewicht birgt ein erhöhtes Krankheitsrisiko. Wir empfehlen Ihnen, sich vor dem Start des Sportprogramms von einem Arzt untersuchen zu lassen. Besonders, falls Sie mehr als 10 kg Übergewicht haben.

### **Für Sporteinsteiger mit mehr als 10 kg Übergewicht**

Muskeln, Herz, Kreislauf, Rücken, Gelenke und Stoffwechsel sind aufgrund der ungewohnten Belastung schnell überfordert. Wer sich zu Beginn übernimmt, riskiert Verletzungen. Sie sollten Ihren Körper, Ihre Knochen, Gelenke und das Herz-Kreislaufsystem zunächst langsam an die körperliche Belastung gewöhnen. Dieser Prozess kann 4 bis 6 Monate dauern. Dafür eignen sich Sportarten, bei denen das Körpergewicht getragen wird: Leichte Schwimm- oder Radfahrheiten. Auch mit Spaziergängen und Walking können Sie Ihren Körper langsam aktivieren. Joggen wird nicht empfohlen. Konzentrieren Sie sich darauf, Ihren Körper regelmäßig und mindestens drei Tage pro Woche zu fordern. Erweitern Sie mit der Zeit die Trainingsdauer und die Anzahl der Tage. Sobald sich Ihr Körper an die Belastungen gewöhnt hat und Ihr Arzt Ihnen grünes Licht gibt, können Sie langsam in unser Trainingsprogramm einsteigen.

### **Sobald Sie bereit sind mit unserem Programm zu trainieren**

Unsere Übungen sind gelenkschonend und werden Ihnen beim Abnehmen helfen. Durch das Ausdauer- und Muskeltraining verbrennen Sie Fett und Muskeln werden aufgebaut. Diese Muskeln werden Ihnen zusätzlich helfen das Übergewicht zu tragen und Rückenschmerzen entgegenzuwirken. Wir empfehlen Ihnen beides, Muskel- und Ausdauertraining, regelmäßig durchzuführen (mindestens dreimal pro Woche) und eine Trainingsroutine aufzubauen. Es ist wichtig, dass Sie sich langsam an das Training herantasten: Drücken Sie gerne öfter auf Pause und verschlafen Sie. Beenden Sie das Training einfach, wenn Sie keine Kraft mehr haben. Führen Sie lieber wenige Übungen langsam und richtig durch, als viele Übungen schnell und unkontrolliert. Beginnen Sie immer mit den einfachen Übungen und arbeiten Sie sich mit der Zeit zu den schwereren Varianten vor. Wenn eine Übung schmerzt, überprüfen Sie erst, ob Sie alle Anweisungen richtig ausführen. Schauen Sie dann, ob Sie sich langsam, mit jeder Woche ein bisschen mehr, an die eigentliche Übung annähern können. Falls die Übung überdurchschnittlich schmerzt, obwohl Sie sie richtig ausführen, überspringen Sie diese und besprechen Sie sie mit Ihrem Arzt.

## Werde ich abnehmen?

Sie werden bei regelmäßigem Training Fett verlieren und Muskeln aufbauen. Sie werden körperliche Veränderungen bemerken, wenn sie regelmäßig und mindestens dreimal pro Woche mit unserem Sportprogramm trainieren. Zum Abnehmen ist es jedoch ebenfalls wichtig, dass Sie eine gesunde Ernährung einschlagen.

## Helfen mir die Rezepte beim Abnehmen?

Unsere Rezepte wurden entwickelt, um verschiedenen Krankheiten vorzubeugen. Da sie fettarm, laktosearm, zuckerarm und oft basisch aufgebaut sind, kann diese Ernährung Sie auf gesunde Weise abnehmen lassen und Ihren Körper bei einem gesunden Gewicht einpendeln.

## Wie viele Tage pro Woche sollte ich trainieren?

Die meisten Athleten trainieren 3 bis 5 Tage pro Woche. Regelmäßiges Training ist wichtiger als lange Trainingseinheiten. Es ist effektiver 4 x 30 Minuten zu trainieren, als 2 x 60 Minuten. Einige Verfechter der Trainingsroutine empfehlen sogar 6 oder 7 Tage nur so viel zu trainieren, dass man zwar gefordert wird, aber keinen Muskelkater bekommt. Somit ist der Körper am nächsten Tag wieder fit und durch das regelmäßige Training entwickelt sich eine Gewohnheit, welche das Training vereinfacht. Letztendlich ist es Ihre Entscheidung, wie viele Tage Sie trainieren möchten und welches Training zu Ihrem Lebensstil passt. Wir empfehlen Ihnen, eine Trainingsroutine aufzubauen und mindestens 3 Tage pro Woche zu trainieren. Strengen Sie sich an, aber vermeiden Sie einen Muskelkater, um die Regelmäßigkeit beibehalten zu können.

Optimal ist das Training, wenn Sie immer abwechselnd, einen Tag Ausdauer und einen Tag Muskelaufbau trainieren. Im Anschluss an diese Trainingseinheiten, können Sie gelegentlich zur Ergänzung eine Einheit Yoga anhängen.

## Wie schätze ich die Trainingsintensität richtig ein?

Hören Sie auf Ihren Körper. An machen Tagen können Sie mehr leisten und an anderen Tagen weniger. Trotzdem sollten Sie sich fordern und versuchen sanft über Ihre Ziele hinauszugehen.

Wenn Sie eine Übung machen, sollten Sie immer soweit gehen, dass Sie einen sanften Druck spüren. Es soll aber niemals weh tun.

## Wodurch wurde das Training sicher gemacht?

Das Gesamtkonzept wurde von Alexandra Potthoff entworfen. Sie erhielt 2017 ihr AYA Zertifikat zur Yogalehrerin und eignete sich seither Wissen über Anatomie, gesunde Ernährung und verschiedene Trainingsarten an. Schließlich plante sie ein umfassendes Trainingsprogramm, welches älteren Menschen ohne Vorerfahrung ermöglichen sollte, sich eigenständig von zu Hause fit zu halten. Unsere Übungen wurden von dem Physiotherapeuten, Ernährungscoach und Trainer Paul Kröger mit seinem Physiotherapiezentrum „Sportphysio Kröger“ auf Durchführbarkeit und Sicherheit überprüft. Ebenso wurde sichergestellt, dass das Training nur gelenkschonende Übungen enthält.

Um Anfänger in das Thema Fitness einzuarbeiten, erstellten wir zusätzlich ein Einleitungsvideo mit den wichtigsten Informationen über die optimale Trainingsumsetzung für bestmögliche Ergebnisse und für eine Reduzierung des Verletzungsrisikos,

## Kann ich auch nur den Trainingsplan, ohne die Rezeptvorschläge, nutzen?

Sie können auch nur den Trainingsplan oder andersherum nur die Rezepte nutzen. Diese sind nicht aneinandergelockt. Bestimmte Krankheiten kann man gut mit bestimmten Lebensmitteln oder mit der Vermeidung bestimmter Lebensmittel vorbeugen. Genauso kann man bestimmten Krankheiten mit Sport entgegenwirken. Gute Voraussetzungen für einen gesunden Körper, sind allerdings erst wirklich gegeben, wenn der Körper dauerhaft durch Sport fit gehalten und mit gesunder Ernährung versorgt wird.

## Wie funktioniert das Online-Training mit einem persönlichen Trainer?

1. Klicken Sie auf den Bereich „Persönliches Training“ und wählen Sie den Tag und die Uhrzeit aus, an dem Sie mit Ihrem persönlichen Trainer online trainieren möchten. Füllen Sie alle nötigen Felder aus und Buchen Sie den Termin.
2. Anschließend erhalten Sie Zahlungsinformationen. Die Zahlung muss vor dem Training getätigt werden. Beim Trainingsstart zeigen Sie dem Trainer den Zahlungsbeleg.

3. Bevor Sie starten: Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Handy oder die Webcam von Ihrem Computer mit Lautsprecher, Mikrofon und Webcam oder alternativ Tablet oder Handy auf Ihre ausgebreitete Trainingsmatte richten und der Kamerabereich Ihren ganzen Körper und die gesamte Matte filmen kann. Es ist wichtig, dass genügend Internet und Licht vorhanden sind. Legen Sie benötigte Utensilien bereit, wie z.B. Therabänder oder Wasserflasche.
4. Zur gebuchten Zeit an dem Buchungstag klicken Sie auf den Zugangslink, den Sie erhalten haben damit sich Ihr „Online Training“ öffnet. Alternativ können Sie den Zugangslink auch in das obere Fenster einer Homepage eingeben und auf Enter drücken, damit sich das Fenster öffnet.
5. Beim Training öffnen Sie parallel einfach ganz normal Ihr Trainingsvideo von CAREFYL. Wählen Sie Ausdauertraining oder Muskeltraining und führen Sie die Übungen durch. Der Trainer gibt Ihnen Hilfestellungen.
6. Alternativ können Sie auch mit einem anderen Trainingsplan Ihrer Wahl trainieren.

**Für das Online-Training mit Ihrem persönlichen Trainer benötigen Sie**

- Ausreichend Wifi / Internet
- Computer mit Lautsprecher, Mikrofon und Webcam oder alternativ Tablet oder Handy
- Gemütliche und dehnbare Kleidung
- Eine Yoga- oder Fitnessmatte
- Eventuell ein Kissen für die Knie
- Bei Bedarf ein oder mehrere Therabänder
- Ein rundes Miniband
- 2 kleine gefüllte Flaschen zum Trainieren